Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
ALEXANDRIA 1

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație pentru oameni speciali
Octombrie 2016
Se distribuie gratuit
Nr. 164

„Dar știu că Răscumpărătorul meu este viu, și că se va ridica la urmă pe pământ."
Iov 19: 25

Editorial

ÎN CE CONDIȚII SE POT DEPUNE DOSARELE LA CASELE DE ASIGURĂRI DE SĂNĂTATE?

La 1 iulie 2016 condițiile de depunere a dosarelor au fot modificate

CNAS precizează că dosarele pentru acordarea de îngrijiri medicale la domiciliu pot fi depuse la casele de asigurări de sănătate de alte persoane decât de beneficiarii îngrijirilor respective în următoarele

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Vasile Adamescu - pag. 3
În așteptare... - pag. 4
Dragoste = Sacrificiu - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
În gura leului - pag.16

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

condiții: rudele de gradul I ale beneficiarilor (părinți, soț/soție, copii) pot depune dosarele fără vreo împuternicire din partea beneficiarilor și fără să fie necesară prezența beneficiarilor la ghișeele caselor de asigurări de sănătate; tutorii/curatorii legali ai beneficiarilor pot depune dosarele pe baza documentelor care atestă tutela/curatela, fără să fie necesară prezența beneficiarilor la ghișeele caselor de asigurări de sănătate.

"Celelalte persoane decât beneficiarii, rudele de gradul I sau tutorii/curatorii legali pot depune dosarele pe baza unui act notarial care împuternicește respectiva persoană să efectueze acest demers în numele beneficiarilor. Actul notarial poate fi emis pentru o perioadă lungă de timp, nefiind necesară reînnoirea acestuia la fiecare nouă depunere de dosar.

Deoarece unii reprezentanți ai asiguraților au prezentat împuterniciri avocațiale în locul actelor notariale, pentru facilitarea depunerii dosarelor Ministerul Sănătății și CNAS au decis să extindă posibilitatea de reprezentare și prin acest tip de împuternicire (Ordinul MS/CNAS nr. 830/432/2016, publicat în Monitorul Oficial nr. 522 din 12.07.2016)", menționează CNAS.

Totodată, CNAS face toate eforturile pentru ca asigurații să nu fie afectați de recentele modificări legislative. Astfel, s-au dat dispoziții ca în cazurile punctuale mai deosebite, dacă asiguratul care necesită îngrijiri la domiciliu este nedeplasabil și nu are pe cine să împuternicească să depună dosarul, acesta poate aduce situația respectivă la cunoștința casei de asigurări de sănătate în evidența căreia se află (telefonic sau prin alt mijloc de comunicare), iar un funcționar al casei respective îl va consilia pentru soluționarea situației respective.

La CASMB, unde solicitanții de servicii de îngrijiri medicale la domiciliu s-au prezentat în număr mare la începutul acestei luni, pentru diminuarea aglomerației s-au luat măsuri de suplimentare la maximum a ghișeelor disponibile.

CNAS menționează că a fost nevoită să modifice de la 1 iulie a.c. condițiile de depunere a dosarelor pentru acordarea de îngrijiri medicale la domiciliu deoarece s-au descoperit numeroase cazuri în care aprobările au fost solicitate în numele unor persoane care nu necesitau asemenea îngrijiri sau care nici nu aveau cunoștință de faptul că li s-ar fi recomandat astfel de servicii. În acest moment, mai multe asemenea cazuri sunt în atenția organelor de cercetare, ca urmare a sesizărilor formulate de casele de asigurări de sănătate.

- sfârșit -

Sursa: http://observatorul.ro/Legislatie/In-ce-conditii-se-pot-depune-dosarele-la-casele-de-asigurari_12253
Preluat cu permisiune

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 și 0748-137997

Vasile Adamescu

- continuare -

de BENCZE MARTA IOZEFINA

În toamna anului 1956, elevul orb surdomut este repartizat în clasa întâi alături de alți copii deficienți numai de vedere, iar peste alți doi ani, Ministerul Învățământului asigură bugetul pentru o clasă al cărui singur elev devine Vasile Adamescu având-o ca profesoară pe Florica Sandu care se ocupase de el de la bun început. Metodele de comunicare ale acesteia cu elevul său sunt din cele mai ingenioase: inventează un cod de semne tactile aplicabile pe față, prin care îi transmite concentrat băiatului diverse mesaje. Ea sesizează un aspect esențial: pentru Vasilică, simțul cel mai dezvoltat și prin care el își procura cele mai multe și mai importante informații, era pipăitul. Îl învață așadar alfabetul braille, cel prin care orbii comunică, scriu si citesc printr-un sistem ce combină logic o anume geometrie de puncte, fără ca ele să reproducă în vreun fel alfabetul vizual latin. Curios e faptul că acest alfabet care astăzi a cucerit lumea, a fost pus la punct tot de către un copil fără vedere, de francezul Louis Braille care, în 1825, când l-a definitivat, avea 16 ani.

Cu ajutorul punctelor braille, Adamescu a deprins sensul relației literă-sunet, apoi sensul combinației de sunete în cuvânt. Profesoara sa îl punea să rostească totul în timp ce el citea cu degetele. Pronunția lui a fost și rămâne și astăzi una silabisită, lentă, dar perfect inteligibilă. Bineînțeles că el nu se auzea vorbind, dar devenea conștient de valoarea acestui mod de comunicare.

Florica Sandu a trecut apoi la predarea caracterelor de tipar ale alfabetului vizual latin pe care le desena apăsat în palma discipolului său. Extraordinara sensibilitate tactilă a adolescentului a determinat-o să nu mai scrie litere în succesiune, ci semne unele peste altele. Vasile nu uita niciodată ordinea literelor ce-i erau presate în palmă, pe braț, pe față, pe pielea spatelui, pe umeri, pe tâmple. Cert este că el a deprins mai întâi scrisul braille și, cu ajutorul manualelor și al cărților de literatură în acest sistem, apoi pe baza textelor imprimate de degetele altora pe corpul său, deci, pe suprafața ființei sale, și-a dezvoltat vocabularul. În primele faze, acesta a fost unul restrâns, cu dificultăți din partea lui de a deosebi timpurile verbale, conjugările ori de a le pătrunde rostul. Obișnuia însă să formuleze, cu o plăcere reală de a silabisi, propoziții precum: Cartea este citind sau Copiii au mers se joacă. Despre sine, vorbea numai la persoana a III-a: Adamescu se plimbă pe afară.

Pentru tânărul nevăzător și surd, dar de acum nu și mut, explorarea realității era abia la început. Lipsindu-i vederea și auzul, simțurile care asigură comunicarea la distanță, nu numai cu imediatul subiectului precum mirosul, lumea îi apărea la propriu ca un labirint ai cărui pereți, într-un fel sau altul, îi atingea în fiecare clipă. Conștiința sa a amorsat facultăți de care omul neafectat de vreo infirmitate nu are nevoie. Simțul tactil și cel olfactiv s-au hiperdezvoltat și suprarafinat, dublate, ca în cazul tuturor nevăzătorilor, de o memorie fabuloasă. O astfel de conștiință, cu forța ei absorbantă, a interiorizat tot ce a putut capta din ambientul imediat sau mai îndepărtat. Acest om, punând mâna pe instrumentele cu care se interpretează o secvență muzicală, poate să-și dea seama, pe baza vibrațiilor produse, dacă este vorba de o piesă lentă sau de una ritmată. Recunoaște persoanele după miros, după bijuterii, după parfumuri vechi ocultate de altele mai noi, după semne particulare. În primii ani ai prieteniei sale de o viață cu Laurențiu Crișan l-a recunoscut pe acesta, dispărut preț de cinci ani la Gherla din cauza fidelității lui față de Biserica Greco-Catolică, după un semn mărunt la degetul mic.

Cu domnișoara Florica Sandu, Adamescu a reușit să parcurgă, în șase ani, programa primelor patru clase obișnuite. La încheierea acestora, avea aproape 18 ani. Profesoara sa, căreia el îi spunea în mod insolit Sandu, l-a luat cu sine peste tot: prin toate magazinele Clujului unde i s-a permis să pipăie mărfurile, prin parcurile și celebra grădină botanică a orașului, la țară, în pădure, apoi, în vacanțe, când elevul ar fi fost nevoit să rămână în internatul școlii, l-a luat cu ea la Iași, la Putna, la Brașov, au urcat împreună pe Postăvaru.

continuare în pag. 8

În așteptare...

Valeria Clara Mitroi

Nu știm cum funcționează durerea, cel mai adesea fugim de ea ca de ceva vicios și străin... dar acolo, în durere, învățăm lecții prețioase. Lecții care nu pot fi învățate altfel. Dacă aștepți zile mai frumoase pentru a te simți mai bine...

(...)

Peste ani, privind în urmă, ni se va părea că timpul a trecut prea repede peste noi, și am realizat atât de puțin... că tinerețea noastră s-a dus și că nu mai putem realiza mare lucru... și ne va părea rău că nu am folosit mai înțelept, clipele... orele, zilele, anii...

(...)

Poate și tu, dragă cititorule, aștepți un răspuns și îl aștepți cu înfrigurare. Și poate că răspunsul acesta, ca și în cazul lui Iov, întârzie. Ce urmează? Să te descurajezi și să renunți? Să te rogi mai departe? Să continui să stai ”în așteptare”?... Indiferent ce alegi... nu uita...

Există în viața noastră momente de tranziție..., prea adesea circumstanțele ni se par defavorabile pentru a împlini anumite obiective. Suntem fie prea singuri, fie prea bolnavi, prea ocupați, prea tineri, prea neinițiați... și lista poate continua la nesfârșit... pentru a ne ocupa de problema noastră. Sau poate chiar pentru a fi fericiți!

Viața este cel mai adesea formată din momente obișnuite. Numai că noi suntem în căutarea neobișnuitului, a acelor momente fericite, când prea ne este drag să trăim... așa de drag...! În ciuda realității tranzitorii pe care o trăim, nu ar fi mult mai înțelept să ne bucurăm de fiecare clipă ca de ceva foarte prețios?

Nu ar fi mult mai înțelept dacă am prețui oamenii din jurul nostru fără să fim în căutarea unora care să ne satisfacă dorința de unic? Dacă ar fi ceva ce ar trebui să așteptăm totuși, acel ceva ar trebui să fie... Dumnezeu. Cu Dumnezeu în suflet nu poți fi nici nepăsător, nici neîmplinit, nici în așteptare...

Copilăria lui Isus a fost una aparent neînsemnată... în sensul că Sfânta Scriptură nu vorbește mai nimic despre acea perioadă. Și totuși Isus a fost conștiincios în a fi credincios în toate acele îndeletniciri banale, neștiute de nimeni, nespuse la nimeni, care acum, peste veacuri, sunt absolut ascunse ochilor noștri...! Acest lucru nu L-a făcut pe Isus mai puțin interesat să Își îndeplinească micile îndatoriri, ca și cum toți ochii Universului ar fi fost îndreptați spre El...

În ciuda circumstanțelor nefavorabile în care trăim uneori, suntem chemați să fim integri, să trăim deplin clipele, și să avem capacitatea să ne bucurăm de ele... să le vedem unice, căci sunt!

Învață să te bucuri iubite cititor de aici și acum... învață să prețuiești ceea ce ai, să găsești plinătate în ceea ce faci. Învață să ai atenția îndreptată spre omul din fața ta, care are nevoie de tine aici și acum...! Așează-te în locul lui și iubește-l cum te pricepi mai bine, căci dincolo de toate nevoile acestui pământ, cea mai mare nevoie a fiecăruia dintre noi este să iubim pe cei din jurul nostru. Să nu așteptăm momente mai bune, zile mai bune, ore mai bune... pentru a ne dărui celor din jur sau pentru a ne îndeplini sarcinile. Viitorul nu ne aparține, viețile noastre de asemenea nu ne aparțin, suntem străini și călători pe un pământ care se dezintegrează pe zi ce trece...!

Peste ani, privind în urmă, ni se va părea

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

că timpul a trecut prea repede peste noi, și am realizat atât de puțin… că tinerețea noastră s-a dus și că nu mai putem realiza mare lucru… și ne va părea rău că nu am folosit mai înțelept, clipele… orele, zilele, anii…

Poate ne lipsesc ocaziile în care ne-am putea implica, sau ni se pare că nu suntem atât de înzestrați încât să fim de folos celor din jur… dar dacă ne întoarcem la dragoste, atunci ea ne învață să fim creativi. Și apoi, cine ar respinge pe cineva care iubește, când lumea aceasta are atâta nevoie de dragoste…?

Nu, iubite cititor, nu te îndoi că ai putea realiza mult, foarte mult...! Nu lăsa să îți scape ocazia de azi, nu lăsa nici-o zi în care să nu fii de folos unei cauze nobile. Fă un om fericit. Încurajează un om bolnav. Roagă-te pentru un om singur. Vizitează un bolnav. Zâmbește unui întristat. Ajută unui neputincios. Fă un cadou unui sărac. Îmbrățișează un om care plânge…! Și iubește, dincolo de toate… iubește… cu toată inima ta! Nu amâna să iubești…

Există în Sfânta Scriptură un exemplu al unui om care aștepta cu nerăbdare un răspuns din partea lui Dumnezeu. Fusese lovit pe neașteptate de atâta durere cât nu avusese parte toată viața. Avea o inima bună și iubea pe cei din jur în mod sincer. Dar, într-o zi, toată lumea lui a fost dată peste cap. Așa cum se întâmplă uneori și în viața noastră. Acest personaj misterios se numea Iov. Poate ați auzit de răbdarea lui Iov, de smerenia lui Iov… de iubirea lui Iov. Cel mai bun prieten al lui era Dumnezeu. În fiecare zi își făcea timp să stea de vorbă cu El. Să Îl întrebe ce mai are de îndreptat, ce mai are de lucrat, pe cine mai are de iubit…!

Dar, după ce nenorocirea lovise, Iov a fost derutat și aștepta cu înfrigurare un răspuns… nu putea să nu aștepte. Poate și tu, dragă cititorule, aștepți un răspuns și îl aștepți cu înfrigurare. Și poate că răspunsul acesta, ca și în cazul lui Iov, întârzie. Ce urmează? Să te descurajezi și să renunți? Să te rogi mai departe? Să continui să stai ”în așteptare”?... Indiferent ce alegi… nu uita de Iov. El s-a agățat, cu disperarea celui care nu mai are nimic de pierdut, de mila lui Dumnezeu. L-a implorat, a plâns, s-a cercetat… a fost gata să se lepede de viață... numai de Dumnezeu, nu. El a rămas… acolo… lângă El… în așteptare.

În cele din urmă a realizat că chiar acele clipe pe care le ura cel mai mult, de durere și disperare, l-au împins înainte spre agățarea de Dumnezeu, spre înțelegerea caracterului Lui. Nu știm cum funcționează durerea, cel mai adesea fugim de ea ca de ceva vicios și străin… dar acolo, în durere, învățăm lecții prețioase. Lecții care nu pot fi învățate altfel. Dacă aștepți zile mai frumoase pentru a te simți mai bine... poate că aștepți degeaba. Nimeni nu are certitudinea unor astfel de zile. Tot ce avem este aici, și acum. Trăiește astfel pentru azi, bucură-te pentru azi, chiar dacă doare atât de tare… învață să trăiești prezentul… și lasă în urmă așteptarea sterilă.

Întotdeauna vor exista în jur oameni care au nevoie de noi. Poate că durerea noastră o întrece pe a lor... și noi suntem cei care considerăm… că avem nevoie să fim mângâiați. Pentru că ni se cuvine. Când suferim mai ales, așteptăm să fim înțeleși. Dar dacă, în ciuda așteptărilor, ne oferim noi să ajutăm pe cei din jur, vom fi dublu răsplătiți. Astăzi este ziua pe care o putem face mai bună, mai frumoasă... mai plină de iubire.

Dumnezeu să ne dea puterea să facem alegerea cea bună. Să nu mai așteptăm să iubim… ci să o facem, acum!

-sfârșit-

Dragoste = Sacrificiu

În secolul al XV-lea, într-un oraș micuț locuia o familie care avea 18 copii. 18!

Pentru a-și întreține familia, tatăl, bijutier de profesie, era nevoit să lucreze chiar și 18 ore pe zi pentru a le oferi mâncare. În plus, se mai ocupa și cu orice altceva găsea de lucru prin vecinătate.

În ciuda condiției lor nevoiașe, doi dintre copiii familiei, cei mai mari, voiau să-și urmeze visul lor, acela de a-și valorifica talentul pentru desen. Ei erau conștienți de faptul că tatăl lor nu-și permitea să-i trimită să studieze la Academia de la Nürenberg.

După lungi discuții, noaptea, în patul lor aglomerat, cei doi au stabilit un pact. Vor da cu banul iar cel care va pierde va munci la mină și va câștiga bani pentru a-l susține pe celălalt să studieze la Academie. Apoi, după ce fratele care va câștiga va termina Academia, după 4 ani, îl va susține pe celălalt să-și completeze studiile, fie prin vânzarea operelor sale, fie muncind, de asemenea, la mină.

Apoi, într-o duminică, după slujba de la biserică, au dat cu banul, iar Albrecht Dürer a câștigat și a plecat la Nürenberg. Albert a plecat în minele periculoase și, timp de patru ani, și-a susținut fratele cu bani. Lucrările fratelui său au făcut imediat senzație. Gravurile lui, sculpturile și pânzele cu ulei erau mai bune decât ale multor profesori iar atunci când a absolvit, ajunsese să câștige sume importante. Când s-a întors în satul său familia a dat o cină pentru a-i sărbători triumfala întoarcere acasă. După o masă lungă și memorabilă, din care n-au lipsit muzică și râsul, Albrecht s-a ridicat din capul mesei pentru a ține un toast pentru cel mai iubit dintre frații săi, pentru anii de sacrificiu pe care i-a îndurat pentru ca el să-și îndeplinească visul. Și cuvintele de încheiere au fost: „A și acum Albert, cel mai binecuvântat frate al meu, acum e rândul tău. Acum te poți duce la Nürenberg să-ți urmezi visul și eu voi avea grijă de tine.”

Toate capetele s-au întors cu nerăbdare spre celălalt capăt al mesei unde stătea Albert. Lacrimile îi curgeau pe fața palidă iar capul plecat și-l mișca dintr-o parte în alta, în timp ce repeta în continuu: nu, nu, nu.

În final, Albert s-a ridicat, și-a șters lacrimile de pe obraji și a privit spre figurile care îi erau dragi. Apoi, ținându-și mâinile aproape de obrazul drept a spus blând: „Nu, frate, nu pot să merg la Nürenberg. Este prea târziu pentru mine. Uite, uite ce au făcut cei 4 ani de muncă în mină mâinilor mele. Oasele de la fiecare deget au fost strivite cel puțin o dată, iar în ultimul timp sufăr de artrită, care mi-a afectat atât de rău mâna dreaptă încât nu pot nici măcar să țin paharul pentru a toasta cu tine, cu atât mai mult să fac linii delicate pe pânză, cu pensula sau creionul. Nu frate, pentru mine e prea târziu.”

Mai mult de 450 ani au trecut. Până acum sute de capodopere ale lui Albrecht Dürer (portrete, schițe, desene în cărbune, gravuri etc.) sunt expuse în orice muzeu mare din lume. Cel mai ciudat lucru este că ție îți e familiară doar una singură, a cărei reproducere o poți avea acasă sau la birou.

Într-o zi, pentru a-i aduce un omagiu lui Albert pentru tot sacrificiul său, Albrecht Dürer i-a pictat fratelui sau mâinile muncite cu palmele și degetele subțiri îndreptate spre cer.

Și-a denumit opera simplu: „Mâini”, dar lumea întreagă și-a deschis imediat inimile spre capodopera sa și a redenumit tributul iubirii „Mâini în rugăciune”.

Data viitoare când vezi o copie a acestei creații emoționante, mai privește-o o dată. Dă-i voie să-ți amintească, dacă mai aveai nevoie, că nimeni, nimeni nu reușește singur și că dragoste = sacrificiu.

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

CINCI REMEDII NATURALE PENTRU INFECȚIA RINICHILOR

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Infecția rinichilor este o situație primejdioasă, care cere un tratament adecvat.

Infecția rinichilor se poate datora unei infecții a vezicii urinare, care, lăsată netratată, ajunge la rinichi.

Uneori, afectează doar un rinichi, iar alteori pe amândoi, cauzând dureri și mult discomfort. Dacă situația nu este tratată, poate duce la vătămarea permanentă a rinichilor. Femeile sunt mai predispuse la infecții ale rinichilor, de aceea trebuie să fie mult mai atente la semnele unei astfel de infecții.

În această situație, pacientul ar trebui să recurgă la o medicație adecvată, și să facă o schimbare în ce privește dieta și stilul său de viață până când infecția se retrage [din păcate infecțiile de lungă durată duc la un tratament de lungă durată - cel puțin în cazul tratamentelor naturale, însă aduc beneficii pe termen lung]... Alături de medicamentele convenționale, pacientul ar trebui deci să recurgă și la câteva remedii naturale simple, care sunt foarte eficiente în rezolvarea problemei cât mai curând posibil.

Mai jos, găsiți menționate câteva fructe și plante, care vă pot fi de ajutor:

1. OȚET DE MERE

• Oțetul de mere conține acid malic, care are câteva proprietăți antibacteriale care ajută la vindecarea rinichilor.

• De asemeni poate fi folosit pentru infecții ale vezicii urinare, pentru a preveni împrăștierea infecției la rinichi și a grăbi vindecarea..

• Oțetul de mere are un nivel al pH-ului de 3.0. La acest nivel al pH-ului, creșterea și înmulțirea bacteriilor devine imposibilă.

• Poți lua 2 linguriță de oțet de mere și le poți amesteca într-un pahar plin cu apă. Tratamentul îl poți bea de două ori pe zi.

2. USTUROI

Usturoiul este un remediu puternic, natural, care de asemenea are proprietăți curative în ceea ce privește infecția rinichilor.

• Conține un ingredient activ numit allicin, care activează ca agent antibacterial, anti-inflamator și anti-fungice (împotriva ciupercilor). Usturoiul este de asemenea antioxidant și curăță o gamă largă de alte boli.

• Mâncând 3-4 căței de usturoi, infecția poate dispărea în câteva zile. Poți apela și la alternativa mai ușoară de a lua capsule ce conțin usturoi, sau suplimente cu usturoi. [părerea mea este că ar fi mai potrivită folosirea în stare naturală, pentru că tot ceea ce este natural conține mai puține efecte adverse]

3. TURMERIC

Turmeric este un remediu puternic care poate rezolva infecția rinichilor și poate accelera vindecarea.

• Conține un ingredient numit curcumin, care este un agent anti-bacterial puternic. Curcumin este de asemenea un agent anti-inflamator și anti-fungice, care ajută la inhibarea creșterii și răspândirii unei varietăți de microbi

• Poți de asemenea consuma în stare pură pudra de turmeric sau o poți introduce ca ingredient în prepararea hranei gătite. [Un sfat important ar fi să încercați să nu fierbeți legumele mai mult de 15 minute, spre deosebire de leguminoase pentru

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

care uneori 1 h nu este suficientă, iar pregătirea lor se face cu o seară înainte, prin înmuiere în apă... Leguminoasele sunt alimente cu o mare valoare nutrițională, mai bogate în proteine decât carnea, cu mare încărcătură de magneziu, fier și alte oligoelemente indispensabile sănătății.]

4. DIETA

Pacienții care suferă de infecții ale rinichilor ar trebui să aibă o dietă restrictivă.

- Din dietă ar trebui să lipsească zahărul sau glucoza. Și aceasta deoarece zahărul încurajează, favorizează dezvoltarea bacteriilor. Ar trebui să se mai evite prăjiturile, biscuiții, ciocolata, băuturile cu acid și alcoolul.
- Ar trebui să se adauge în dietă mai multe probiotice [microroganisme introduse în corp]. Preparate cum ar fi iaurtul, tofu și kefir-ul conțin multe probiotice. Acestea inhibă creșterea bacteriilor distrugătoare și favorizează răspândirea bacteriilor sănătoase

5. GHIMBIR

Ghimbirul este o plantă populară, cunoscută pentru beneficiile sale.

- Ghimbirul conține un ingredient activ cunoscut ca gingerol, un agent antibacterial care inhibă răspândirea bacteriilor la rinichi.
- Pentru tratarea de infecția rinichilor, poți bea un ceai de ghimbir regulat.

Înainte de folosirea oricărui tratament sau dietă, consultă medicul specialist, pentru a evita alte situații neplăcute.

Dacă ne dorim o viață lungă cu cât mai puține dureri și cât mai puține pastile, haideți să ne hotărâm de astazi să dăm crezare cuvintelor lui Hippocrate: alimentele voastre să fie medicamentele voastre...

Vă doresc să aveți parte de rinichi sănătoși!

Bibliografie

Articol preluat, tradus de pe site-ul
http://www.myhealthtips.in/2014/01/natural-remedies-for-kidney-infection.html
http://jurnalul.ro/viata-sanatoasa/frumos-si-sanatos/leguminoasele-trucuri-pentru-o-preparare-corecta-585082.html

-sfârșit-

.....Viața așa cum este..... .....Viața așa cum este..... .....Viața așa cum este.....

continuare din pag. 3

Se atașase de ideea de a-i arăta marea, așa că l-a dus la Constanța unde l-a lăsat în grija mătușii datorită căreia ajunsese el la școala salutară din Cluj. Profesoara ținea neapărat ca acest copil de suflet al ei să cunoască prin experiență directă cât mai multe fațete ale lumii din jur. Plătea drumurile și cazarea prin hoteluri din banii ei, căci pe atunci, persoanele cu deficiențe nu se bucurau de nici un fel de facilități de deplasare.

Florica Sandu s-a născut acum un secol, la 11 octombrie în 1903. A studiat pedagogia la Cluj, iar în perioada interbelică, a lucrat atât cu copiii surzi cât și cu cei orbi de la școlile din oraș. Nu a fost căsătorită niciodată. S-a stins în 1987. Vasile Adamescu ține să ajungă în fiecare an la Năsăud, orașul natal al profesoarei, ca să se reculeagă la mormântul acesteia.

Cu un vocabular bine consolidat, cu informații abundente asupra mediului existențial, cu limbajul abstract și cu noțiunile teoretice bine asimilate, educarea lui Vasile Adamescu nu a mai prezentat o dificultate atât de exotică. Singur elev al propriei sale clase, încet-încet, el a ajuns să termine cursul gimnazial și pe cel liceal și să-și susțină bacalaureatul în 1973. În același an, a fost admis la facultatea de psihopedagogie specială din Cluj, e adevărat, și dintr-un interes de cercetare al universității locale. Era expus ca exemplu de performanță a pedagogiei românești, fapt deloc exagerat, numai că demersurile deveneau tot mai inutile câtă vreme tocmai atunci ceaușismul începea să închidă țara în fața oricăror schimburi de experiență de natură științifică. Așa că, solicitat mai puțin de ochii cercetătorilor, Vasile a putut să-și vadă de viața personală. În 1978, la un an de la absolvirea facultății, prietenii i-au făcut cunoștință cu o femeie simplă, în intenția unui posibil deznodământ matrimonial. Maria era mai în vârstă cu câțiva ani decât Vasile și, a acceptat să-l ia de bărbat pe acest om neobișnuit, orb și surd, dar demutizat, profesor la o clasă mai specială din incinta Liceului pentru deficienți de vedere din Cluj.

-va urma-

Din volumul: „Personalități cu handicap care au influențat istoria”
autoare: BENCZE MARTA IOZEFINA
Un proiect Fundația Licinium
Preluat cu permisiunea autoarei

Multumesc că exiști!

Secretul unei tabere de excelență

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Era joi, 1 septembrie 2016. A cincea zi de tabără la Stupini sub motto-ul: ”Mulțumesc că exiști!” Aproape două sute de participanți, din care trei sferturi, persoane cu... multe abilități. Chiar dacă erau în cărucior, nevăzători sau surdo-muți. Îmbrăcați în vestele Asociației ”Ridică-te și umblă”, cu baloane multicolore în mână, pe care era scrisă urarea: ”Mulțumesc că exiști!”, cei limitați fizic, dar cu dotări sufletești bogate, au pornit din Piața Sfatului, din Brașov, în căutare de beneficiari de urări. Din multele scene de dăruire aleg doar una. O persoană cu probleme fizice dăruiește un balon unei doamne și îi spune: ”Mulțumesc că existați, doamnă!” Doamna începe să plângă. ”Nimeni nu mi-a spus așa ceva până acum. Mulțumesc!” spuse ea, nevenindu-i să creadă că îi pasă cuiva de ea, de existența ei. Și încă de la cine? De la cineva care ar merita mai multă atenție decât ea. Cred că în ziua aceea, măcar o persoană a plecat spre casă cu sentimentul valorii de sine, apreciată și cu bucuria că merită să trăiască. Datorită unui gest simplu, dar onest.

Cutia cu valori

Fiecare tabără a fost un veritabil depozit de frumos, creație, abilitate, prietenie și recreere fizică și sufletească. Dar de data aceasta a existat un plus de calitate prin ceva ce a strălucit mult mai mult ca în alte dăți. Nu au lipsit zilele de excursie, unde baia de natură a fost o încântare. Nu au lipsit concursul de alergări, de șah, tir cu arcul, golf, remi, sau tenis de masă. Nu a lipsit masa abundentă și sănătoasă oferită prin sacrificiul unor fete destoinice și pline de daruri dintre voluntarele asociației. Nu au lipsit serile de cântec, poezie și artă dramatică. Nu au lipsit noutățile aduse de invitați speciali, din America sau din țară. Nu a lipsit raportul de dimineață al voluntarilor și exercițiile fizice din pragul zilei. Nu a lipsit programul regal de sâmbătă seară, când cei aproape două sute de participanți la tabără au cântat imnul: ”Mulțumesc că exiști!” Nu s-a trecut cu vederea focul de tabără și premiile oferite tuturor, deoarece s-a constatat că toți am fost învingători. Dar ceva a ieșit în evidență mai mult ca oricând.

Ce?

E vorba de dăruirea lor. A celor cu multe abilități. Pot spune că nu e o dăruire comună, obișnuită. E o ofertă care are o semnificație în plus. Cand Monica, o beneficiară surdo-mută, de la Arad, a văzut că suntem în dificultate cu curățenia la grupurile sanitare, a voluntariat alături de o colegă de la Câmpina cu bucuria că poate să facă parte din chemarea responsabilității impuse de tabără. Deși a venit doar să beneficieze. Nu puține persoane cu dizabilități au ajutat la bucătărie sau au ales să consilieze pe cei care aveau nevoie de o înțelegere mai completă a unor lucruri. Orice vorbă împletită cu zâmbet și oferită cu generozitate, însemna mai mult decât ceea ce numim noi vorbe și zâmbete. Cântecele, versurile spuse de ei au avut o încărcătură specială. Ca să ne dăruiască nouă, celor valizi, voluntarilor sau altor oameni fară probleme fizice, ei și-au ascuns suferința, ba chiar au banalizat-o, pentru a nu ne încărca cu o povară în plus. Din această constrângere sub care sunt, orice dar scos și oferit, a devenit o excelență sufletească, de admirat. Din perspectiva suferinței lor, n-ar trebui să fie bucurie, seninătate, prietenie, vorbe de încurajare și sens de viață. Dar în ciuda acestor limitări, ceea ce exteriorizează acești oameni minunați, întocmai ca și persoanele valide, devine o forță uimitoare a naturii umane, refăcute sufletește, aducând un plus ființei umane. Nu pot decât să-I mulțumesc Creatorului pentru acești oameni care ne vorbesc despre prioritatea esențială a vieții: dragostea. Și ei ne-au dăruit-o din abundență în tabăra acestui an.

Mulțumesc că existați!

-sfârșit-

RUGĂCIUNEA MEA

Sunt copilul Tău
și mă rog fierbinte
pentru sănătatea
trupului și sufletului,
pentru ajutor să merg
pe drumul cel drept,
să-mi fii învățător și sfătuitor
de-a lungul vieții.
Ajută-mă să deosebesc
adevărul de minciună,
să disting binele de rău,
deschide porțile sufletului
pentru a putea auzi
dulcele Tău glas.
Din toate încercările vieții,
învață-mă să iau ce e
de folos mie spre mântuire.
Doamne, Împărat al Veacurilor,
Ție mă rog,
ajută-mă să-mi înmulțesc
darurile hărăzite mie.
Din potirul credinței
îngăduie-mi să-mi potolesc
setea de Tine, Doamne.
Iubirea negrăită a lui Dumnezeu
ne înconjoară pe toți,
EL ne invită să gustăm
din pâinea veșniciei,
iar cântarea heruvimilor
și a serafimilor
ne aduce mult mai aproape
de Tatăl Ceresc.
Domnul meu, Ție mă rog,
ai grijă de mine,
căci Tu știi cel mai bine
de ce am eu nevoie
când, de ce, cum, în ce mă ajuți,
deoarece viața mea Îți aparține Ție.

Mioara Laura Pârvu

FOTOGRAFII AUTUMNALE...

Dedicată truditorilor din tabăra STUPINI 2016

În fiecare dimineață, proaspătă și nouă,
Privesc mirat oglinda timpului:
- Eu încă respir, îmi spun, zâmbind discret,
Apoi mă cațăr voios pe iluzii cotidiene
- ca alpiniștii pe stâncile abrupte ...
Însă ... însă să fiu sincer cu voi, dragii mei:
Mă simt tot mai des ca un copac în care
păsările au uitat să cânte!.
... Lupt din nou, - a câta oară ?!? -
- cu mine însumi mai ales -
să uit de depărtări echidistante
unde liniștea e ursuză, incoloră ...
MARE ARHITECT AL UNIVERSULUI
- știut ori neștiut -
ROGU-TE, ajută-mă să sting
- cu o rugăciune -
neliniștea, ce arde mocnit,
în trupu-mi trecător!.

Nicu Popcov
București

SEARA

Seara toamnei lin coboară
Răcoarea lui septembrie mă înfioară
Gândurile hoinare la drum pornesc
Cu nostalgie plecarea verii o însoțesc.

Sfioasă în cameră eu m-am retras
Cu amintirile verii în suflet am rămas
De doruri și dorințe inima mi-e plină
Visând la seara ce o să vină.

Îmi spun nostalgic în fiecare seară
Încă o zi din viața noastră zboară
A fost și grea cu bune și cu rele
Dar trec încet și zilele mele.

Cu toți ai mei cei dragi în gând
Pe drumul vieții merg zburând
Cu speranța ce nu moare
Că mâine va fi o zi cu soare.

Cu prietenii alături sau departe
Drumul vieții îl pot străbate.
Cu Isus în inimă și în jur
Parcurg al vieții pământești tur.

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

LA DENTIST

Cică într-o zi, Ionel-
Un simpatic băiețel-
A descoperit deodată
Cu-o uimire măsurată
Că are puțin cariată
O măsea nevinovată.
Drept urmare, tot Ionel,
Serios în chip și fel,
S-a dus glonț la un dentist
Nici prea vesel, nici prea trist.
Acesta, băiat de treabă,
L-a primit în mare grabă,
I-a examinat măseaua,
Și-a băut încet cafeaua
Și apoi l-a întrebat
Limpede și răspicat:
-Spune-mi sincer, măi, Ionele,
Fără să citești în stele-
Cu ce vrei, așa, fuguța,
Să-ți plombez eu măseluța?
Fără nicio ezitare,
Ionel s-a uitat la soare
Și-a răspuns cu gura toată:
-Păi, cu multă ciocolată!

Petrache Florian
Puchenii Mari – Prahova

ISUS BATE LA UȘA TA

Eu stau și bat la ușa ta
Dar tu creștin nu mă uita
Deschide ușa iubit fiu
Deschide frate că-i târziu.

Te-am așteptat mulți ani la rând
Dar tu ai zis că vii curând
Zilele s-au dus în șir
Și azi te aștept și mult mă mir.

Dece nu poți să te desfaci
Pe eul tău nu vrei să calci
Ești luat de valul lumii
Plăcerile le faci cu unii.

Cu mâncăruri și cărnuri grase
Cu băuturi, alcooluri false
Cu E-uri și cu chimicale
Și vorbe rele la taclale.

Ți-ai ales o viață grea
Fii credincios și nu râdea
Vino să cinezi cu Mine
Și o să-ți fie mult mai bine.

Deschide inima ta
Ia aminte, nu uita
Poarta inimii deschide larg
Prinde-te de al Meu catarg.

Eu îți doresc doar fericire
Și în veci o nemurire
Lasă-L pe Isus să intre
El te iubește fierbinte.

Când va veni să nu zici: n-am știut
Vin la Isus om nepriceput
Dechide-ți inima și zi-I: Osana
Isus Hristos te va binecuvânta.

Petrică Lupu
Țigănești - Teleorman

SOLDAȚI DE ELITĂ

Nainte, nainte, prin foc și prin pară,
Voioși către jertfă grăbim!
Victorie clară sau moarte amară,
Smeriți, de la Domnul primim!

Albu Dumitru Nicolae
Craiova

HAIKU

E toamnă
singură-n vechiul parc
așteptând seara

Cidem Narcis Brâslașu
Din vol. „Deschizând fereastra”

NOCTURNA

''Încet, încet, se lasă seara
Și după ce răsare luna
M-așez la geam să o privesc
Căci mă inspiră-ntotdeauna.

De multe ori, copil fiind
Mă întrebam în sinea mea
'Or fi trăind oameni pe lună
Și dacă sunt, ce-or mânca?

'Or fi având lanuri, livezi
Nu cred, căci nu se văd culori
De obicei, e galbenă
Și bate înspre roșu, uneori!.

Se spune c-au ajuns oameni pe lună
Oare o fi adevărat?
Noi, trebuie să-i credem pe cuvânt
De mint, americanii, e al lor păcat.

Ce-au câștigat? nu mare lucru
Călătoria le stătea în gând
Dar cea mai dureroasă amintire
E c-au murit mulți oameni încercând...

Acum, semenii noștri vor
Să plece-n zbor spre alte stele
Dar eu mă mulțumesc cu Luna
Ea-mi mângâie nopțile mele...

Poate c-or fi planete mai frumoase
În alte galaxii, îndepărtate
Însă Pământul e neprețuit
Și Luna e a lui pereche!

Eu am speranță și mă rog
C-așa vor exista mereu
Că este trainic și frumos
Tot ce-i creat de Dumnezeu!

Cucu Mitică

LACRIMILE

De mi-aș putea aduna lacrimile
Le-aș transforma în șirag
Colier de pietre prețioase
Le-aș purta la gât cu drag.

Că-i de durere sau fericire
Sau bucurie sau chiar necaz
Lacrima-i la fel se știe
O perlă albastră sau turcoaz.

E limpede și e curată
Și cu mândrie aș purta
Colierul meu de lacrimi
Reprezintă viața mea.

Emilia Dinescu
Valea Stânii - Argeș

MIROS DE TOAMNĂ

Se simte miros de toamnă,
Se scurg orele cu temperatură caldă,
Răcoarea se simte în eter,
Se lasă de cu seară pe amurgite.

Se simte miros de toamnă,
Florile s-au uscat și topit,
Scuturându-se câte o petală,
Răsare și ultimul fir de trandafir.

Se simte miros de toamnă,
Iz din via de pe boltă,
Strugurii-s aproape copți,
Pentru vin sunt pregătiți.

Au plecat berzele,
Și-au părăsit cuiburile,
La care an de an se întorc,
Pe la locașurile lor.

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

Haiku

Singurătate —
Pe rucsacul din spate
Un soare molcom

de Dragoș Carabăț
Brăila

A SOSIT TOAMNA

Iată că toamna a sosit din nou,
A venit iarăși cu răceala și frigul său,
Râuri de ape curg cu putere din nori,
Iar frigul a venit iarăși pe la noi.

Florile, cât de puternice, se mai zbat,
Vântul toamnei cu putere le-a culcat,
Și ele tare speriate se întreabă,
Cine oare la pământ ne apleacă?

Gâzele zbor și tare mirate se întreabă,
Unde ne băgăm, frigul vine, ne îngheață,
Trebuie să ne găsim și noi adăpost,
Altfel viața nu mai are nici un rost.

Păsările zboară, se pregătesc și ele,
Spre țările calde să zboare, să migreze,
Și să stea acolo doar până la primăvară,
Când bucuroase se vor întoarce iară.

Copacii foarte rău și ei s-au întristat,
Căci toamna fără frunze i-a lăsat,
Vor aștepta toamna, iarna să treacă,
Să vină iar primăvara care-i îmbracă.

Popescu Nicoleta
Argeș

DUMNEZEU NE VREA ÎN ÎNTREGIME

Dedic aceasta poezie pentru: Mariana Nicula, Miorita Manea, Elena, Octavian si Gheorghe Fizi. Nela si Marian Pirșoagă, Mariana Bulumac

Dumnezeu ne vrea în întregime
Lungime de zile ne dă El
Vrei ființa noastră toată
Urcăm scara treaptă cu treaptă.

Doar bătăile inimii
Este darul veșnic al iubirii
Când inima noastră pulsează
Viața întotdeauna germinează.

Tu pe noi ne-ai plăsmuit
Viața e în mâna Ta
Șlefuiești mereu cugetul
Așa transformi sufletul.

Ghidezi spre lumină
Biblia oferă cunoaștere
Triumfă numai Adevărul
Viața veșnică o dă Domnul.

Ești al nostru Creator
Biruitor e omul mereu
Urcăm în zbor spre Rai
Dragoste înflăcărată dai.

Cu aur scara împodobită
El dăruiește fericire
Pe aripi ne poartă Iisus
Iubirea nemuritoare a adus.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

RUGĂCIUNE

Isus e Preot în veac
Și ne iartă de păcat,
Prin jertfa Lui la Calvar
Prin sângele Lui curat.

Iartă-mă Doamne te rog
De orice păcat al meu,
Căci eu Te-am supărat rău
Și îmi pare foarte rău.

Îți mulțumesc că m-ai iertat
Cred Cuvântul Tău cu Har,
Cine crede e iertat,
Du-te și să nu mai faci.

Doamne ajută-mă mereu
Să urăsc păcatul rău
Să împlinesc Cuvântul Tău
Ca să fiu în Raiul Tău. Amin.

Perciu Elena
Craiova

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Stan Mitică

Mă numesc Stan Mitică, din com. Niculițel, jud. Tulcea. Am tetrapareză spastică și am 52 de ani. Nu am unde locui, dar am primit un teren ca donație în această comună și doresc tare mult să-mi construiesc o mică căsuță pe acest teren. Apelez cu toată căldura la toți cei cu inimă mare care mă pot ajuta în realizarea acestei mari nevoi. Pentru mai multe detalii pot fi contactat la ***0747-364283.***

Anonimă

Sunt din Târgoviște, sunt în căruț, gradul 1, am 49 de ani, caut și eu pe cineva din Târgoviște, în vârstă de 30-40 ani, care să mă plimbe cu cărușul în fiecare zi 2 ore. ***0767-032166***

Anonim

Vând Ford Mondeo, îl poate conduce orice persoană cu handicap locomotor și este omologată și înscrisă în România. Are geamuri, oglinzi și încălzire electrice, ABS, este super dotată. ITP 25 martie 2016 - 24 martie 2018. Preț negociabil. Tel. ***0741-043353***

Anișoara Bologa

Doresc să vând un cărucior de cameră, marca Meyra, nou, cu suma de 500 RON. Fără acest preț nu îl vând. Cei ce doresc ca să-l cumpere să se prezinte la domiciliul meu în loc. Greci, nr. 208, jud. Mehedinți. Eu nu pot să-l trimit la destinația doritorului. Pot lua legătura cu mine la ***0252-374410.***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției.....

IMPORTANT

După cum unii dintre voi știți, revista o trimit deja de mulți ani și în format electronic, prin e-mail, mai exact zis: în format pdf. Primirea prin e-mail are mai multe avantaje (primirea mai devreme cu câteva zile, toată revista color, claritate a imaginilor, etc.) și un dezavantaj (nu poate fi citită decât pe computer sau altceva asemănător). Părerea mea de rău constă în faptul că nu o primiți mai mulți dintre voi prin e-mail. Fac un apel la voi, cei ce aveți computer, acces la internet, adresă de e-mail, trimiteți-mi pe adresa mea de e-mail (aurelsda@yahoo.com) un scurt mesaj cu numele, adresa poștală și adresa de e-mail, astfel încât să o puteți primi și pe e-mail, în format electronic, digital.

Subliniez: toți cei care îmi veți da adresa de e-mail veți primi revista și în format tipărit și în format electronic! Momentan, mulți dintre voi o primesc în felul acesta. (O primesc în ambele formate, deoarece, în general, o dau și altora s-o citească)

Însă dacă printre voi, cei care aveți acces la internet, sunteți și persoane care o citiți numai voi și nu aveți nevoie de ea și în format tipărit, încercați să o primiți numai în format electronic. Poate vi se pare o măsură măruntă, însă la fiecare 100 de reviste netipărite și neexpediate, economia se poate ridica la multe milioane pe an:

- 100 reviste netipărite și neexpediate – 1.700 lei / an (17.000.000 lei vechi / an);
- 200 reviste netipărite și neexpediate – 3.400 lei / an (34.000.000 lei vechi / an);
- 300 reviste netipărite și neexpediate – 5.100 lei / an (51.000.000 lei vechi / an);
- 400 reviste netipărite și neexpediate – 6.800 lei / an (68.000.000 lei vechi / an);
- Etc.

Până acum aproximativ 200 de prieteni, înțelegând nevoia mare de a face economii, au renunțat la a o mai primi în format tipărit, primind-o doar în format electronic. Vă mulțumesc din toată inima.

Pentru ca această măsură să fie eficientă, este nevoie ca, atunci când vă exprimati acceptul vostru de a o primi numai prin e-mail, să specificați și adresa postală pe care primiți în momentul de față revista tipărită.

INVITAȚIE – APEL

Te-ai gândit că viața ta e un roman? Poate n-ai cutezat s-o privești așa, dar acesta este adevărul. Pentru mulți cititori ai revistei noastre, experiențele de viață relatate în ea sunt așa de binefăcătoare.

Poate și pe tine te-au încurajat sau ți-au oferit sfaturi bune. Și experiența ta de viață contează pentru noi. Nu te gândi că este nesemnificativă, pentru că nu este așa. Nu despre lucruri spectaculoase ținem să scriem, ci și de cele mici, dar care ne încurajează. Un mic succes pe care l-ai obținut în lupta cu viața, poate fi și pentru noi o încurajare. O inovație simplă pe care ai făcut-o și pe care o împărtășești revistei, poate ajuta viețile a sute dintre noi.

Nu ezita să ne scrii despre viața ta, care poate ți se pare nesemnificativă, dar care pentru noi poate fi un adevărat izvor de încurajare și mângâiere.

Te așteptăm în paginile revistei noastre!

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

O rubrică apreciată de unii, poate desconsiderată de alții, însă cu siguranță de folos pentru cei care solicită sprijin în rugăciune, pentru cei pentru care se înalță aceste rugăciuni și pentru cei care înalță rugăciuni.

Haideți să-L punem la încercare pe Cel Atotputernic, pe Cel care S-a întrupat și a murit din dragoste pentru noi.

Rebeca solicită rugăciune de pocăință și vindecare: o doare rău capul și măseaua

Să ne rugăm pentru Dana și familia ei. Dana trece prin depresie.

Marius din Mioveni și Emilia au nevoie de rugăciune pentru a citi Biblia, a studia împlinirea celor scrise în Biblie cu istoria, a studia planul de mântuire în fiecare zi, a medita la Dumnezeu în fiecare clipă și a se ruga numai pentru ca voia lor să fie după voia lui Dumnezeu!

Rozalia solicită rugăciune pentru problemele familiale. Dumnezeu să ii intareasca credinta si să ii dea rabdare si intelepciune în rezolvarea problemelor.

Simona M. solicită rugăciune pentru băiatul dânsei, să îi întărească Dumnezeu credința și să îi dea dragoste și zel.

Se solicită rugăciune pentru Adrian Lup în vârstă de 40 de ani. Este din Arad și este grav bolnav în Germania.

Emilia Dinescu

Sunt tare bolnavă, am nevoie și eu de rugăciune. Nu încetez să mă rog pentru alții. Multă pace la toți și sănătate. Mulțumesc frumos!

Mihalea Victorina

Solicit rugăciune pentru Dragoș Mateescu care a avut un accident de mașină și este în spital în stare gravă, fratele lui a murit pe loc, iar părinții sunt distruși de durere.

Ramona

Escara din luna august 2015, s-a mărit în tabăra din august 2016.

În continuare trebuie să stau mult pe căruț, pentru a lucra revista și pentru activitatea de la „Ridică-te și umblă”. Am mare nevoie să fiu susținut în rugăciune.

Vă mulțumesc din toată inima!

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

La 1 august 2016, un reprezentant al Poștei Române m-a anunțat că, începând cu 1 septembrie 2016, expedierea revistei prin poștă se va scumpi cu 50%, adică cam cu 10.800 lei / an (108.000.000 lei vechi).

Așa cum v-am spus mereu, apariția revistei a fost și este dincolo de puterile mele: a fost și este Lucrarea Lui. Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor cu inimă mare, astfel ca revista să apară și în viitor. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor acestor oameni minunați care ne-au ajutat dezinteresat în toți acești ani (mulțumim din suflet)

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

„Vă mai spun iarăș, că, dacă doi dintre voi se învoiesc pe pământ să ceară un lucru oarecare, le va fi dat de Tatăl Meu care este în ceruri.”

(Matei 18: 19)

.....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!.....

<u>Asociația și Biserica “Ridică-te și umblă” - București</u>

Asociația si Biserica “Ridică-te și Umblă” București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în luna octombrie, un sincer și călduros ***„La mulți ani!”****, împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat:* ***Sidonia Dinu, Sorin Cătălin Dinu, Lucian Aldea, Ion Buciuman, Vili Dulă, Nicoleta Alexandru, Maria Cărare, Dana Chelaru, Florin Croitoru, Loredana Deac, Ion Florea, Daniela Golubean, Marian Joițoiu, Daniela Macușeanu, Gabriel Neacșu, Maria Magdalena Nogy, Eugenia Pecheanu, Gabriel Ștefăniță, Niculina Tuca, Adela Vasile, Dan Ovidiu Vijoli, Ciprian Voinea.***

<u>Potropopu Ion & prietenii</u>

„La mulți ani” *pentru* ***Joițoiu Marian*** *din Plosca, județul Teleorman, care pe 9 octombrie a împlinit 29 de ani. Cu această ocazie toți prietenii îi urează multă sănătate, fericire și multe bucurii alături de Domnul. Psalmul 121.*

Popescu Nicoleta
Argeș

Primirea revistei „Împreună” este pentru mine o mare bucurie. De fiecare dată când primesc această revistă sufletul meu cântă de bucurie. Această revistă ne ajută pe noi cei bolnavi, pe cei cu dizabilități să ne apropiem sufletește, să ne cunoaștem, să ne împrietenim. Chiar dacă locuim la distanțe mari revista ne apropie foarte mult. Mai bine să locuim la distanțe mari, dar să fim sinceri, apropiați sufletește, decât să locuim la distanțe apropiate, dar depărtați sufletește.

(...)

Foarte multe persoane spun că nu este bine să trăim singuri, că singurătatea este ucigătoare. Singurătatea este foarte grea, dar cred că omul este bine să trăiască singur, decât să-și ducă viața alături de un partener care să-l trateze cu indiferență, cu nepăsare, cu răceală.

Cred că mai degrabă ucide un partener care nu iubește pe cel de lângă el, decât singurătatea. Singurătatea în doi este mult mai grea decât atunci când trăim singuri. Așadar alungând singurătatea riscăm să rămânem și mai singuri dacă nu avem cu ce o înlocui!

(...)

Dumnezeu ne este mereu alături. Când ne merge rău nu este din cauza lui Dumnezeu, ci din cauza noastră, deoarece ne-am îndepărtat de Dumnezeu.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman.

Întotdeauna oamenii de lângă noi, ne trădează, ne mint, și ne bârfesc. Dar ei niciodată nu își recunosc greșeala. Alte categorii de persoane sunt ajutate necondiționat, mereu și mereu. Nu dăruiesc nimic celor care i-au ajutat. Ce doare cel mai mult? Acești oameni nu știu să spună: Mulțumesc!. Este foarte greu când suntem ajutați de semenii noștri să mulțumim pentru ajutorul dat? Noi uităm cu desăvârșire să mulțumim lui Dumnezeu pentru toate câte El ne oferă în fiecare zi din viața noastră pe care o trăim aici pe pământ. Așa cum cei 10 leproși, după ce s-au însănătoșit toți, doar unul i-a mulțumit Domnului că este sănătos, ceilalți 9 au uitat să mulțumească pentru vindecarea lor. Și noi credincioșii suntem nerecunoscători și uităm să mulțumim Creatorului pentru că existăm pe acest pământ. Noi credem că ni se cuvine tot ceea ce primim zi de zi, suntem ca niște farisei, ne lăudăm mereu cu faptele noastre. Hai acum să mulțumim Ziditorului pentru: Iubirea, Binecuvântarea, Tămăduirea și Viața nemuritoare pe care le primim în dar de la Creatorul nostru.

Lucaciu Aurica
Sălaj

Bunătatea oamenilor izvorăște din suflet, din trăirile și simțămintele fiecăruia. De aceea suntem așa de diferiți unii de alții, fiecare gândim și simțim în felul nostru, ceea ce ne unește și ne ține unii lângă alții e iubirea. Din iubire și speranță căpătăm puterea de a merge mai departe și de a depăși toate obstacolele ce ne apar în cale. Iubirea e frumoasă la orice vârstă, în orice anotimp.

Cred că atunci când ne-a creat Dumnezeu a pus în sufletul fiecăruia o „sămânță de iubire” care de-a lungul vieții să rodească și să mențină un echilibru între binele și răul din lume. Să nu uităm de sămânța din sufletul nostru să o lăsăm să încolțească și să rodească. Atunci vom fi mai buni și viața noastră se va schimba. Să nu uităm de prima iubire adevărată, Iubirea lui Dumnezeu față de noi, oamenii, ca oricare părinte adevărat ne iubește necondiționat și așa ne va iubi veșnic. Mulțumim Doamne pentru iubirea ta nemărginită și pentru toate binefacerile și bunătatea Ta. Amin.

Jeni Mocanu
București

Atunci când “te vezi mic”, când cei din jurul tău se consideră mai presus de tine, e timpul să te gândești la Iosif, care prin exmplul lui, ne spune că trebuie să “împrumutăm ochelarii” lui Dumnezeu, când ne privim în oglindă sau când privim pe semenii noștrii, astfel încât, să ne vedem pe noi și pe ei, așa cum ne vede Dumnezeu! EL VEDE ÎN TINE O VALOARE ATÂT DE MARE, ÎNCÂT A DAT PE FIUL LUI CA SĂ TE AIBĂ LÂNGĂ EL PENTRU VEȘNICIE! Nu lăsa grijile și problemele să-ți întunece această frumoasă perspectivă!...”

(...)

Mai sunt câteva ore din zi... Ai timp să meditezi: câți oameni s-au bucurat să te întâlnească azi? Pe câți din cei cu care ai vorbit i-ai încurajat? Cât ai stat la dispoziția Domnului? Acum, după toate acestea va spune El cu bucurie: “Da, copilul Meu, după tot ce ai făcut meriți ziua de mâine!” Dumnezeu să te binecuvânteze pe tine și pe cei dragi ție.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

În general, oamenii nu se cred mari păcătosi. De aceea, ei nu caută mântuirea. Mulți consideră numai furtul, desfrâul și crima ca păcate. Dar, păcat e și vorba rea, glumele proaste, vorbele mincinoase, bancurile, ba Domnul Isus spune că și gândul rău e păcat. Apoi, sunt păcate de comitere și de omitere, când nu faci ceea ce ar trebui să faci. Cineva a socotit că dacă săvârșești numai un păcat pe zi, într-un an se adună 365 de păcate. Dacă trăiești 50 de ani și să zicem că ai început să minți și să faci rele, să nu asculți în totul de părinți de la vârsta de 6 ani, ai avea o viață de 44 de ani de păcate. Asta înseamnă că ai 16.071 păcate (11 sunt ani bisecți). Dar, socoteala aceasta e numai cu un păcat pe zi. Dar cine e omul care face numai un păcat pe zi. Să socotim acum 4 păcate pe zi și ai avea o sarcină de 64.284 de păcate, iar dacă calculăm că ai săvârșit 8 păcate pe zi, totalul ar fi de 128.568 de păcate. Îți dai tu seama cât ești de păcatos?

Dar, omul depășește de mult cifra de 8 păcate pe zi prin gânduri, prin dorințele rele, prin lăcomie, prin ură, prin nervi, prin mândrie, prin dispreț față de alții, prin vorbire de rău, prin călcarea cuvântului, prin lăudăroșenie, viclenie sau tragere de sfori, prin ceartă, prin egoism, prin iubire de bani, prin vânzarea altora, prin îngâmfare, prin iubirea de plăceri, prin nepăsare de nevoile altora, prin lipsa de dragoste, prin neînțelegeri în familie, prin însușirea unor lucruri ce nu sunt ale sale, prin înșelăciune. Mai presus de toate acestea toate, prin neascultarea de Dumnezeu. ÎȚI DAI TU SEAMA CÂT EȘTI DE PĂCĂTOS? De aceea, cea mai urgentă nevoie a ta e de mântuire. ROAGĂ-TE, CA SÂNGELE DOMNULUI ISUS SĂ TE CURĂȚEASCĂ DE ORICE PĂCAT.

Cum să-ți cumperi vechime pentru pensie

av. DANA BORDEIANU

Persoanele care mai au nevoie de maximum cinci ani de vechime în muncă ar putea să plătească într-o singură rată sau în mai multe contribuția la pensii, după ce vor încheia un contract de asigurare cu Casa Județeană de Pensii. Legea care prevede această posibilitate așteaptă să fie promulgată de președinte.

Noile prevederi legale îi avantajează pe cei care s-au înscris după 1 ianuarie 2011 la pensie de invaliditate și vor să treacă la pensionare la limită de vârstă. În plus, la cerere, persoanele care ies la pensie anticipat de acum înainte beneficiază, în anumite condiții, de reducerea penalizării care se aplica până acum. Cine mai are nevoie de vechime pentru a ieși la pensie poate încheia contract de asigurare cu CJP și trebuie să achite minimum 250 de lei pe lună, cu condiția să aibă stagiul minim de cotizare realizat (să fi lucrat măcar 15 ani).

În partea a doua a acestui an au apărut modificări ale legislației privind pensionarea, dar care nu sunt aplicabile tuturor persoanelor care au ieșit sau care ies la pensie, ci doar anumitor categorii de pensionari, după cum vom detalia în cele ce urmează.

Legea 155/2016 a intrat în vigoare la sfârșitul lunii iulie și modifică anumite aspecte din Legea pensiilor – Legea 263/2010. „Legea 155/2016 se aplică celor care au ieșit la pensie după 1 ianuarie 2011 și care au fost înscriși la pensie de invaliditate sau anticipată și vor să treacă la pensie la limită de vârstă. Conform Legii 155, ei pot beneficia de modificarea stagiului complet de cotizare, deci și de majorarea punctajului de pensie. Se aplică celor care au lucrat în subteran, unor anumite categorii de artiști și persoanelor care au fost expuse la radiații“, a declarat Daniela Licu, director executiv al Casei Județene de Pensii (CJP) Dolj. Astfel, persoanele care au lucrat în unități miniere (doar personalul care își desfășoară activitatea în subteran cel puțin 50% din timpul normal de muncă într-o lună) și care s-au pensionat după 1 ianuarie 2011 sau urmează să se pensioneze au nevoie de un stagiu complet de cotizare de 20 de ani, față de 25 de ani cât era până acum. Anumiți artiști enumerați la Anexa 4 din lege (cuprinzând profesiile care se încadrează la condiții speciale: balerin, dansator, acrobat, jongler, clovn, călăreț de circ, dresor de animale sălbatice, solist vocal de operă și de operetă, instrumentist la instrumente de suflat, cascador) au nevoie de stagiu complet de cotizare de 20 de ani ca să poată beneficia de pensie la limită de vârstă. Până acum, aceștia aveau nevoie de un stagiu de cotizare la pensii de 30 de ani.

Pentru persoanele care au lucrat în condiții de expunere la radiații, stagiul complet de cotizare la pensii este acum de 15 ani dacă au lucrat în zona I de expunere la radiații și de 17 ani dacă au fost încadrate în zona II de expunere la radiații.

Este foarte important de știut că de prevederile Legii 155 beneficiază doar persoanele care depun cerere la CJP Dolj și se încadrează în condițiile legii.

Scade procentul de penalizare doar pentru anumite categorii de pensionari

Încă o lege dată anul acesta are menirea să scadă procentul de penalizare atunci când se iese la pensie anticipat, dacă se îndeplinesc mai multe condiții. „Legea 142/2016 se aplică de la data de 17 iulie 2016, la cerere, celor care își deschid drepturile de pensie anticipată. Ei nu vor mai avea penalizarea de 0,75% pe lună de anticipare, ci aceasta scade la 0,45% pe lună dacă au realizat stagiul complet de cotizare“, a spus Daniela Licu. Stagiul complet de cotizare la pensii, adică vechimea în muncă pentru care s-a reținut CAS, este de 35 de ani pentru bărbați, iar la femei crește gradual. În septembrie 2016, o femeie care vrea să iasă la pensie anticipat trebuie să aibă un stagiu complet de cotizare de 30 de ani și cinci luni, pentru a i se aplica o penalizare de 0,45% pe lună, până la ieșirea la pensie la limită de vârstă. „De anul acesta, scade gradual penalizarea până la 0,15% pe lună pentru cei care au realizat cu șapte și opt ani peste stagiul complet de cotizare“, a mai precizat directoarea CJP Dolj. De exemplu, cine are mai mult de cinci ani lucrați peste stagiul complet de cotizare poate ieși la pensie anticipat cu o penalizare de doar 0,25%. Cine are șase ani peste stagiul complet va fi penalizat doar cu 0,20%.

Reducerile la pensia anticipată nu se cumulează cu alte reduceri ale persoanei care vrea să se pensioneze, cum ar fi cele acordate pentru că persoana a lucrat cu grupe de muncă sau în condiții speciale.

Pot cotiza la pensii și notarii, avocații, preoții

Tot prin Legea 142/2016 se prevede că anumite profesii care nu aveau până acum pensie de stat se pot asigura în sistemul public de pensii, cotizând lunar în sistem. „Se pot asigura în sistemul de pensii notari, avocați, preoți și personal clerical, precum și

continuare în pag. 19

În gura leului

de Lia Grainger

Lauren Fagen, o tânără din Montreal visa ca într-o zi să vadă marile păduri africane de aproape. Însă această aventură era să o coste viața.

În acea dimineață de 1 iulie 2013, Lauren Fagen de 18 ani, s-a sculat foarte devreme. Soarele african se arăta încă timid la orizont. De fapt, tânăra canadiană sosise cu două săptămâni mai devreme în partea de nord est a Africii de Sud, pentru a lucra ca voluntar la un centru de readaptare pentru animalele sălbatice - Moholoholo. Ea a petrecut mult timp cu aceste creaturi pe care le iubea și dorea să le mângâie, încă din copilărie. Deși era fascinată de toate felinele, fata avea o atracție foarte mare pentru lei. În acea zi, nu și-a imaginat că se va apropia atât de mult de aceștia.

Pe când era copil la Montreal, părinții ei nu au fost de acord cu ideea de a avea un animal de companie în casă. Copila mergea adesea pe la prieteni pentru a mângâia sau a avea grijă de pisicile și câinii acestora. În iunie 2013, cu trei luni înainte de a începe facultatea, ea simțea că nu a explorat în profunzime relația sa cu animalele.

Lauren s-a confesat mamei sale, Alana Isrealoff. După o căutare pe internet, ele au des-coperit existența centrului de readaptare pentru animalele sălbatice - Moholoholo. Pentru a-i face această mare plăcere lui Lauren, mama sa i-a dat voie să folosească o parte din fondurile sale puse deoparte pentru educație, pentru a petrece o lună în acest centru.

Era prima dată pentru Lauren când călătorea singură în străinătate și, atunci când a coborât din micul avion care a condus-o la Hoedspruit, ea a avut o mare emoție. Dealuri imense se vedeau în toate direcțiile. Orice mi se va întâmpla în acest sejur, eu nu voi mai fi aceeași persoană la întoarcerea mea acasă, gândea fata cu voce tare.

În centru, diversitatea vieții sălbatice a emoționat-o la maxim. Acolo erau multe animale, precum gheparzi, leoparzi, rinoceri, hipopotami, hiene și lei. Lauren s-a familiarizat rapid cu rutina, care consta în a distribui în fiecare dimineață micul dejun la animalele pe care le avea în responsabilitatea sa: ratoni, câini sălbatici și vulturi.

Pe 1 iulie, după ce a făcut turul de dimineață să hrănească animalele, Lauren s-a alăturat celor peste douăzeci de voluntari adunați la clinică pentru a primi sarcinile pentru după amiaza acelei zile. Coordonatorul Jan Last avea nevoie de voluntari pentru a face curățenie în cuștile de alimentație ale fiarelor sălbatice. "Cine vrea la lei?" a întrebat el pe toată lumea. Lauren a ridicat imediat mâna. "Eu!" și Jan a râs văzând entuziasmul fetei. Lauren nu și-a ascuns niciodată dorința de a se apropia de marile feline. După întâlnire, adolescenta, dotată cu o mătură și o găleată, a mers să îndeplinească sarcina.

Conform regulamentului, voluntarii au semnat un document la sosirea lor, precum că au fost informați că vor lucra cu animale periculoase; coordonatorii i-au pus în gardă că nu trebuie să se apropie de cuști fără supravegherea unui coordonator. Domiciliul marilor feline consta într-o serie de cuști de alimentare cu hrană, legate la principalul spațiu unde locuiau. Aceste cuști erau protejate cu bare, pentru ca bestiile și personalul de îngrijire să nu intre niciodată în contact. Hrana era depusă în cușcă și numai după ce lucrătorul ieșea de acolo în securitate, ușa animalului era deschisă pentru a avea acces la hrană.

Leii locuiau în mai multe spații și cuștile de alimentare era așezate radial, la o anumită distanță unele de altele. Voluntarii aveau acces acolo prin intermediul unei pasarele. Lauren s-a dus singură la una dintre aceste zone, găsindu-se singură în fața unei micuțe cuști de trei metri pe un metru și jumătate. Și-a umplut găleata și a început să arunce cu apă pe platforma de beton. Acoperișul de țiglă era așa de jos, că a trebuit să se aplece pentru a putea să dea cu mopul.

Pentru a fi și mai eficace s-a aplecat și mai mult. Deodată, ridicând capul, și-a pierdut suflul. De cealaltă parte a grilajului, la mai puțin de un metru, un leu numit Duma se scărpina de barele de metal. Lauren a fost impresionată de frumusețea animalului. "Cred că acesta este momentul memorabil al călătoriei mele aici, își spuse aceasta."

Întorcându-se a remarcat că Mariana Aranha de 23 ani, o studentă la biologie în Sao Paulo, Brazilia, venise să vadă dacă are nevoie de ajutor. Mariana își amintise că-i spusese lui Lauren, văzând-o așa aproape de leu: "Este așa drăguț, dar nu este prea prudent din partea ta să te apropii mai mult." Studenta a făcut o fotografie cu Lauren și Duma. "O să ți-o trimit mai târziu." Lauren a zâmbit și i-a mulțumit pentru fotografie și a asigurat-o că nu are nevoie de ajutor. Tânăra braziliancă s-a îndepărtat și Lauren a continuat să curețe cușca.

Din nou singură, ea a început să-și facă griji deoarece Duma plecase de acolo. El nu era în spatele grilajului cu zale strâmte și se îndrepta spre poarta cu bare la o distanță de câțiva centimetri între ele. În timp ce ea îl urmărea cu teamă, Duma și-a trecut labele printre bare, zgâriind podeaua cu

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

ghearele. Leul a început să o fixeze cu privirile pe tânără. Cu stomacul strâns de frică, ea s-a retras ușor sperând să-și poată termina treaba. Deodată, trasă de o forță puternică s-a trezit răsturnată pe spate. "Ce s-a întâmplat? Am leșinat?" Însă a înțeles foarte repede ce se întâmplase: Duma a întins laba sa dreaptă printre gratii și cu ajutorul ghearelor a reușit să-i prindă piciorul drept și să-l tragă printre gratii, până deasupra genunchiului.

Nemaigândindu-se că ar putea să-și piardă viața, lui Lauren i-a trecut prin minte problemele pe care le va avea centrul din cauza acestui atac al leului. "Nu trebuia ca ceilalți să afle, a hotărât ea. Nu trebuie decât să-mi trag înapoi piciorul dintre gratii." Însă, în acel moment gura leului, încadrată de o superbă dantură strălucitoare, s-a închis din nou cuprinzându-i piciorul. Tânăra a avut nevoie de câteva clipe să-și dea seama că urletele pe care le auzea erau ale ei. Câteva secunde mai târziu, Mariana, însoțită de o altă fată venită ca voluntar, au apărut la intrare. Au rămas stupefiate de ce vedeau: Duma rânjea arătându-și dinții pe piciorul însângerat al lui Lauren. Fetele au alergat imediat îndărăt să ceară ajutor.

Din nou singură, Lauren a constat cu oroare că Duma a reușit să-i tragă și piciorul stâng printre bare, până peste genunchi. Fata nu simțea încă nici o durere, dar își dădea seama că nu va dura mult până să apară. Ea a decis să strângă din dinți și să-l privească pe Duma care-i mușca din gamba piciorului drept. "Tu poți să-ți salvezi gamba stângă", gândi ea cu repeziciune.

Și-a prins piciorul cu mâinile din apropierea genunchiului și a început să tragă cu putere. Durerea la articulații a început să fie foarte mare. Însă Lauren nu a reușit să-și tragă genunchiul printre gratii, se blocase. A căzut din nou pe podea fără vlagă și privea pierdută plafonul cuștii de alimentare. Era prizonieră.

Din nou tânăra a avut o idee. Să-și forțeze trecerea articulațiilor printre bare, riscând să-și rupă gamba, însă nu vedea o altă soluție. "Rupeți piciorul, sau mori", s-a gândit ea în acel moment. Și-a apucat din nou piciorul cu mâinile, acum gol, deoarece pantalonii cu care era îmbracată fuseseră rupți de leu și pătați de sânge și apoi și-a concentrat toate forțele pentru a elibera articulațiile genunchiului din capcana grilajului, însă în van. Lauren nu a reușit să se elibereze și dintr-o dată câmpul său vizual a început să se diminueze, până într-acolo că nu mai rămăsese decât un tunel lung și negru.

La sfârșitul acestei nopți, o față i-a apărut. Era aceea a lui Jan Last, coordonatorul voluntarilor din parc. Era însoțit de Natalie Bennett de 24 ani, o tânără infirmieră veterinară, originară din Surrey, Marea Britanie.

Intrând în cușcă cu Jan, Natalia a fost șocată: de cealaltă parte a gratiilor, un leu numit Tree, atras de miros, s-a alăturat lui Duma și mușca acum din piciorul stâng al lui Lauren, în timp ce Duma era ocupat cu cel drept. Jan a prins partea de sus a corpului lui Lauren și a tras cu putere, însă fără nici un rezultat.

Natalie și Jan s-au înarmat cu măturoi și perii pentru a goni animalele. După un timp, care li s-a părut a fi o eternitate, animalele au lăsat în sfârșit picioarele fetei și s-au retras. Jan a prins din nou fata în brațe și, trăgând-o cu toată forța sa, a reușit în sfârșit să o elibereze dintre gratii. În plin delir, Lauren și-a ridicat mâinile pentru a-și verifica inelul de pe deget, acoperit de sânge închegat. "Este sângele meu?" întrebă ea înainte de a mai trage un urlet.

În apropiere, leii continuau să meargă în cerc și să mormăie, agasați de gemetele fetei. Jan a dus-o în brațe pe Lauren în afara cuștii și a întins-o pe iarbă. Natalie s-a apucat imediat să-i analizeze rănile. A observat adesea răni urâte la animalele pe care le îngrijea, dar niciodată nu văzuse astfel de răni la un om. Genunchiul stâng al fetei părea să fie rănit în profunzime. Ambele gambe aveau numeroase găuri de la mușcături, iar deasupra genunchiului drept o bucată de piele de vreo 15 centimetri pătrați, atârna și îi curgea încă sânge pe pământ. Cu ajutorul unui alt angajat al parcului, Natalie i-a pansat rănile.

Lauren era foarte agitată, în timpul în care cele două femei încercau să o salveze. Ele trebuiau să se miște repede, deoarece mii de furnici atrase de sânge, au început să se apropie de ea și ar fi putut să-i infecteze rănile. "De ce mă mănâncă așa tare?" urla tânăra.

"Nu este nimic", îi răspunse Natalie, gonind insectele care descoperiseră deja rănile prin pansament. Gilles Becker, un infirmier pe salvare, a fost primul ajutor medical de urgență care a sosit la locul accidentului. A încercat să o calmeze pe Lauren. După ce i-a injectat un analgezic, tot el a fost cel care a instalat-o cu delicatețe pe o targă la sosirea mașinii.

Natalie a rămas lângă ea pe toată durata traseului, iar Lauren a rezistat bine pe drum și nu a leșinat. "Mă simt așa de obosită", murmura ea clipind din pleoape. "Trebuie să rămâi trează, până ce vom ajunge la salvare, îi spuse Natalie strângând-o de mână. Viața ta depinde de asta."

Mai era încă vreo oră înainte de a o putea transfera pe Lauren ambulanței, care o va duce mai repede la spitalul din Nelspruit, orașul cel mai apropiat și care era echipat pentru a-i putea trata rănile așa grave pe care le avea. Două ore mai târziu, analgezicele încă nu aveau nici un efect asupra fetei și aceasta urla de durere, cu spatele încovoiat, aproape de isterie. Echipa medicală a condus-o la urgență, unde o infirmieră i-a administrat într-un final un anestezic.

Când s-a trezit Lauren, câteva ore mai târziu, a descoperit că avea o fractură de tibia în partea dreaptă, că ligamentele genunchiului său stâng erau rupte și că diverse tendoane erau găurite. Medicul responsabil i-a spus că și mușchiul interior al piciorului de deasupra genunchiului era rupt. A avut o mare șansă să fie încă în viață. Dacă ajutoarele nu reușeau să sosească la timp, leii ar fi putut să-i secționeze o arteră importantă.

Au trecut trei zile până ce mama lui Lauren a reușit să ajungă în Africa de Sud, pentru a o putea îngriji pe fată în perioada de convalescență; trebuiau să mai treacă câteva săptămâni, până ce Lauren ar fi fost capabilă să suporte călătoria de întoarcere acasă. Înainte de a pleca, tânăra s-a reîntors pentru ultima oară să-i vadă pe Duma și Tree la centru. În fața celor două mari feline, care leneveau lungiți în iarba prăfuită dincolo de gard, Lauren a avut această idee: "Nu este nimic de iertat. Am știut întotdeauna că animalele sunt sălbatice."

++++++++++++++++

Lauren Fagen a făcut o plângere contra proprietarului centrului Moholoholo, care la sfaturile avocatului său, a refuzat numeroasele cereri ale revistei Selection, prin care li s-a cerut să dea versiunea lor despre cum s-au petrecut faptele. Afacerea s-a terminat la tribunal.

-sfârșit-

Sursa: Selection.ca - septembrie 2015
Trimis de **TRAIAN FLOREA** – Canada

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, <u>scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 1 a lunii de apariție a revistei</u>.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Elena

Mă numesc Elena, sunt din Craiova, doresc să comunic cu persoane nevăzătoare din toată țara. Nr de contact tel. 0762-834523

Fănel

Mă numesc Fănel, am 40 de ani, sunt nevăzător, romantic, am 1,78 m, 85 kg, nu fumez, nu beau și doresc să îmi cunosc jumătatea. Pot fi contactat la nr. 0761-799705.

Elena

Mă numesc Elena. Am 48 de ani. Am gr. 1 pe căruț. Îmi caut jumătatea dar să aibă și grijă de mine și să ne înțelegem. Rog seriozitate. Puteți să mă sunați la nr. de telefon 0752-501938 între orele 11.30 și 19.00

Otto

Mă numesc Otto Vacon din jud. Satu Mare, satul Livada. Am un handicap gradul 2, doresc să cunosc o tânără în vederea căsătoriei. Pot fi contactat la numărul 0741-997563

Bogdan

Bogdan, 32 ani, handicap fizic, caut fată cu vârsta între 24 - 36 ani, pentru relație serioasă. 0761-614925

Rozalia

Mă numesc Rozalia, sunt din Maramureș. Sunt nevăzătoare, gradul 1 și vreau să îmi fac prieteni din toată țara! Doar creștini penticostali! Vă mulțumesc. Multă pace! 0761-092611

Dica

Sunt Dica, am 30 de ani, sunt din Iași, caut domn pentru căsătorie cu vârsta apropiată. Tel. 0749-364708. Mulțumesc mult.

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 55 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie babtistă sau penticostală. 0774-042022 sau 0757-566073

Liviu

Liviu, 45 ani, 173 cm, 78 kg, singur, gr. 2, caut doamnă, 40/48 ani, gr. 2, pentru a petrece viața împreună. Aștept răspuns la nr. de tel. 0731-263328

Aurel Toader

Am 58 de ani, sunt din Buzău, pensionat medical, gr. 2, am locuință proprie și doresc să cunosc o doamnă, de vârstă apropiată, cu un ușor handicap, pentru prietenie – căsătorie. 0766-641793.

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 37 de ani, am probleme de sănătate și îmi doresc o fată sufletistă, să mă poată accepta așa cum sunt eu, cu calitățile și defectele mele. Mă puteți găsi pe skype: maricos26 sau la tel. 0751-495708 și 0765-267246

Adrian

Tânăr, 35 ani, handicap locomotor, gradul 2, vreau să cunosc o fată pentru prietenie - căsătorie. Mă puteți contacta la nr. tel. 0743-235534

Mircea

Mă numesc Mircea, am 36 de ani, am un handicap gr 1 și îmi caut jumătatea. Fata poate să aibă până în 40 de ani, să fie serioasă și să își dorească o familie. Cele care doresc mă pot suna la nr. 0787-588443

Vica

Sunt sora Vica 65 ani, din Hunedoara, doresc un soț credincios, care să iubească pe Domnul. De vârstă apropiată. 0774-678010 și 0742-069395

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 42 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Viorel

Mă numesc Mierloiu Viorel, am 44 de ani, am gr. 1, neuropsihic, cu epilepsie, doresc să cunosc domnișoare cu vârsta cuprinsă între 20-40 ani sau doamnă divorțată de 40-55 ani. Poate avea și obligații și vicii. Pentru prietenie / căsătorie. Doresc să locuiască la mine. 0785-374062. Disponibil non-stop. Nu răspund la apeluri anonime.

Adrian

Mă numesc Adrian, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 20 și 30 ani. Doresc să fie credincioasă și să locuiască la mine. Sau doamnă divorțată, cu vârsta între 30 și 40 ani. Nu răspund la nr privat. Nu am mai fost căsătorit. Rog seriozitate. 0748-674939. Disponibil non-stop.

Ionuț

Mă numesc Ionuț, am gr 2, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 20 și 34 ani. Doresc o relație serioasă pentru prietenie / căsătorie. Pot fi contactat la 0765-351080. Nu răspund la nr privat. Disponibil non-stop.

Cătălin

Mă numesc Cătălin, sunt din Rovinari, jud. Gorj, am 30 de ani, cu handicap gr. 2, caut o fată cu handicap gr. 2 sau 3, cu vârsta cuprinsă între 20 și 31 de ani, sau doamnă divorțată cu vârsta cuprinsă între 40 și 44 ani. Pot fi contactat la 0758-438915. Rog seriozitate. Răspund și la număr privat.

Cosmin

Tânăr, 31 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-40 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Do-

<u>continuare în pag. 19</u>

continuare din pag. 18

resc să locuiască la mine (sunt din Râmnicu Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0741-970176

Ionel

Ionel, caut o doamnă sau d-ră serioasă pentru căsătorie, doresc să locuiesc la ea. Pot fi sunat la nr. 0743-599637

Daniel

Daniel 48 ani din Prahova, gr. 2, fără obligații, doresc să cunosc o doamnă / domnișoară, 39-45 ani, fără obligații, cu handicap gr. 2 sau gr. 3, sinceră și gospodină în vederea căsătoriei. Rog seriozitate, nu răspund la bip sau nr. privat între orele 8-22 0748-950358

Gheorghe

Sunt Gheorghe din Bacău, creștin după evanghelie și doresc o persoană crendincioasă pentru prietenie sau căsătorie. Sufăr tare de singurătate. Sunați-mă oricine, indiferent de religie. Vă mulțumesc. 0747-347113

Corneliu

Mă numesc Corneliu, doresc să cunosc o femeie pentru prietenie/căsătorie. Pentru mine nu contează nimic: nici religie, înfățișare și chiar nici vârsta și altele, dacă relația se bazează pe dragoste, pe înțelegere. Dragostea poate să învingă orice, să treacă peste orice obstacol. Cine crede și dorește, mă poate contacta la nr 0787-516874 și 0763-689206

Joițoiu Marian – Plosca (Teleorman)

Mă numesc Joițoiu Marian, am 29 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete și băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. Pot fi contactat la 0785-710466

Nicușor

Am 25 de ani, sunt din Vâlcea și doresc să cunosc o persoană din zonele apropiate, pentru prietenie / căsătorie. 0756-375697

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

.....Litere de lege..... .....Litere de lege..... .....Litere de lege..... .....Litere de lege.....

continuare din pag. 15

persoane din culte recunoscute de stat. Ei pot să își încheie contracte de asigurare cu Casa de Pensii și plătesc o contribuție minimă de aproximativ 250 de lei, calculată la nivelul salariului minim pe economie. Suma maximă ce se poate plăti este la nivelul a cinci salarii medii pe economie“, a mai precizat Licu.

Legea nu se aplică retroactiv, adică nu poți plăti pentru o perioadă din urmă, ci se calculează vechimea în muncă din momentul în care se încheie contractul cu Casa de Pensii.

Vechimea se poate cumpăra în rate

Orice altă persoană care dorește să iasă la pensie și mai are nevoie de vechime în muncă poate cumpăra luni sau chiar ani de vechime, prin încheierea unui contract de asigurare cu CJP Dolj și prin plata lunară a contribuției din momentul încheierii contractului de asigurare înainte. Suma minimă cu care se poate cotiza lunar este tot de circa 250 de lei. Numai că aceia care vor să se pensioneze trebuie să îndeplinească anumite condiții, și anume să aibă un stagiu minim de cotizare de 15 ani, stagiu egal pentru bărbați și femei, în acest caz. Dacă vor să iasă la pensie la limită de vârstă și nu au lucrat în condiții speciale sau cu grupe de muncă, persoanele care vor să se pensioneze trebuie să aibă stagiu complet de cotizare, respectiv 35 de ani pentru bărbați și 30 de ani și cinci luni pentru femei.

Camera Deputaților a adoptat zilele trecute o lege prin care s-ar prevede că se poate cumpăra vechime în muncă chiar și retroactiv. Inițiativa prevede că „persoanele care nu au calitatea de pensionari pot efectua plata contribuției de asigurări sociale pentru perioadele de timp în care nu au avut calitatea de asigurat în sistemul public de pensii sau într-un sistem de asigurări sociale neintegrat acestuia“. În termen de șase luni de la intrarea în vigoare a legii respective, persoanele interesate să mai aibă vechime pot încheia contract cu CJP, iar suma necesară stabilirii vechimii minime poate fi plătită în una sau mai multe tranșe, chiar dacă e vorba de cumpărarea unui număr de ani de vechime. Până acum nu se putea face acest lucru, pentru că legea pensiilor nu este retroactivă și nu se putea plăti vechime decât din momentul încheierii contractului de asigurare înainte, lună de lună, până la efectuarea stagiului de cotizare necesar pensionării.

„La ora actuală, conform legislației existente, nu se poate cumpăra vechime retroactiv, pentru că legea nu se aplică retroactiv. În momentul în care se va publica în Monitorul Oficial legea modificată, vom putea vorbi și despre aceea“, a mai spus Daniela Licu.

Vârsta la care se iese la pensie în România este de 65 de ani pentru bărbați, iar pentru femei crește gradual, de la 60 de ani, egalizându-se în timp cu vârsta la care ies bărbații. În Dolj, există anual circa 1.100-1.200 de astfel de contracte prin care oamenii își plătesc contribuția lunară ca să beneficieze de vechime. Cei care mai au nevoie de vechime nu pot să își cumpere mai mult de cinci ani.

Legea care prevede retroactivitatea cotizării la pensii așteaptă să fie promulgată de președinte. Au rămas în vigoare condițiile privind stagiul minim și complet de cotizare.

-sfârșit-

Sursa: http://www.gds.ro

„Nu pierd niciodată.
Ori câștig, ori învăț!”

ÎȚI MULȚUMESC!

Îți mulțumesc Isus că pentru mine
Ai coborât să vii la Golgota,
Îți mulțumesc că jertfa Ta mă ține
Pe calea mântuirii să pot sta.

Îți mulțumesc că mi-ai adus lumină
Că-n fiecare zi eu pot zbura
Cu inima de nerăbdare plină
Prin harul mântuirii-n slava Ta.

Îți mulțumesc că mă conduci pe cale,
Cu dragoste și milă mă susții
Și chiar când cad, Tu mă ridici din vale
Pe culmile credinței să mă ții.

Dă-mi harul, Doamne, să Te laud veșnic,
Nu doar cu acest glas de muritor,
Când voi trăi și voi simți edenic,
În toată veșnicia să Te-ador.

Îți mulțumesc, și n-am cuvinte încă,
C-ai fost și ești prezent în viața mea,
Că-mi pui picioarele mereu pe stâncă
S-aștept și să iubesc veșnicia Ta!

Burlacu Aida Florentina
Piatra - Teleorman

„Viața este darul
lui Dumnezeu pentru noi.
Modul în care o trăim este darul
pe care noi îl facem lui Dumnezeu.”
Michelangelo Bunoarroti

ÎMPREUNĂ